



EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU NIFAS DI KLINIK SRIKANDI HUSADA

The Effectiveness of Mindfulness Therapy in Improving Postpartum Mothers' Sleep Quality at The Srikandi Husada Clinic

Rada Elya Arsyah¹, Dwi Astuti², Irawati Indrianingrum³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

¹Email: dwiastuti@umkudus.ac.id

²Email: irawati@umkudus.ac.id

Abstract

Sleep quality is one of the common problems experienced by postpartum mothers due to physical, hormonal, and psychological changes, as well as adaptation to the new role as a mother. Sleep disturbances during the postpartum period can affect maternal health and the quality of infant care. One of the non-pharmacological interventions that can be used to improve sleep quality is mindfulness therapy. This study aimed to determine the effect of mindfulness therapy on the sleep quality of postpartum mothers. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The research subjects were postpartum mothers who met the inclusion criteria. The intervention in the form of mindfulness therapy was administered in three sessions over one week according to standard operating procedures. Sleep quality was measured using the pittsburgh sleep quality index (psqi) questionnaire. The pre-test measurement was conducted before the mindfulness intervention, while the post-test measurement was carried out after all intervention sessions had been completed. The results showed that the average psqi score before the intervention was 12.3, indicating poor sleep quality among postpartum mothers. After mindfulness therapy was administered, the average psqi score decreased to 6.4, indicating an improvement in the respondents' sleep quality. Statistical analysis was conducted to compare psqi scores before and after the intervention. The wilcoxon test results showed a significant difference between pre-test and post-test psqi scores with a p-value < 0.05, indicating that mindfulness therapy had a significant effect on improving postpartum mothers' sleep quality. Based on these findings, it can be concluded that mindfulness therapy is effective as a non-pharmacological intervention in improving the sleep quality of postpartum mothers and may be considered for implementation in postpartum maternal healthcare services.

Keywords: *Mindfulness Therapy, Sleep Quality, Postpartum Mothers, PSQI, Non-Pharmacological Intervention*

Abstrak

Kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu pada masa nifas akibat perubahan fisik, hormonal, dan psikologis, serta adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Gangguan tidur pada masa nifas dapat berdampak pada kesehatan ibu dan kualitas perawatan bayi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi mindfulness. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mindfulness terhadap kualitas tidur ibu nifas. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Subjek penelitian adalah ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa terapi mindfulness diberikan sebanyak tiga sesi dalam satu minggu sesuai dengan standar operasional prosedur. Pengukuran kualitas tidur dilakukan

menggunakan kuesioner pittsburgh sleep quality index (psqi). Pengukuran pre-test dilakukan sebelum pemberian intervensi mindfulness, sedangkan pengukuran post-test dilakukan setelah seluruh sesi intervensi selesai dilaksanakan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skor psqi sebelum intervensi adalah 12,3, yang menandakan kualitas tidur ibu nifas berada pada kategori kurang baik. Setelah pemberian terapi mindfulness, rata-rata skor psqi menurun menjadi 6,4, yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur responden. Analisis statistik dilakukan untuk membandingkan skor psqi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor psqi pre-test dan post-test dengan nilai $p < 0,05$, yang berarti terapi mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi mindfulness efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dan dapat dipertimbangkan untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu nifas.

Kata kunci: Terapi Mindfulness, Kualitas Tidur, Ibu Nifas, PSQI, Intervensi Nonfarmakologis

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi pascapersalinan yang berlangsung selama kurang lebih enam minggu setelah lahirnya plasenta hingga organ reproduksi kembali pada kondisi sebelum kehamilan. Periode ini menjadi fase penting bagi ibu karena terjadi berbagai perubahan fisiologis, hormonal, psikologis, dan sosial yang memerlukan proses adaptasi secara menyeluruh. Selain menjalani pemulihan fisik setelah persalinan, ibu nifas juga menghadapi tuntutan baru dalam merawat bayi, seperti menyusui, mengatur pola istirahat, serta menyesuaikan peran dalam keluarga. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan ibu mengalami kelelahan fisik dan emosional yang berdampak pada penurunan kualitas tidur (Astuti et al., 2024).

Gangguan kualitas tidur pada ibu nifas menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan selama periode postpartum. Perubahan hormonal, nyeri pascapersalinan, aktivitas menyusui pada malam hari, serta tekanan psikologis seperti kecemasan dan stres menyebabkan ibu mengalami kesulitan tidur, sering terbangun, dan tidur yang tidak nyenyak. Menurut laporan American Academy of Sleep Medicine, sekitar 40–70% ibu nifas mengalami gangguan tidur berupa insomnia maupun tidur terfragmentasi. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup ibu, tetapi juga meningkatkan risiko depresi postpartum, gangguan emosional, dan hambatan dalam proses bonding antara ibu dan bayi (Lucchini et al., 2022).

Kualitas tidur yang buruk pada masa nifas dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan fisik maupun psikologis ibu. Ibu nifas yang mengalami gangguan tidur cenderung mengalami kelelahan berkepanjangan, penurunan konsentrasi, ketidakstabilan emosi, hingga meningkatnya risiko depresi postpartum. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara rendahnya kualitas tidur dan meningkatnya tingkat kelelahan terhadap kejadian depresi postpartum. Selain itu, ibu dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kemampuan adaptasi yang lebih rendah dalam menjalankan peran pengasuhan bayi sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi secara keseluruhan.

Permasalahan gangguan tidur pada ibu nifas juga menjadi perhatian di Indonesia. Tingginya angka kelahiran setiap tahun disertai dengan masih tingginya prevalensi gangguan tidur postpartum menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapatkan penanganan yang tepat. Survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 melaporkan bahwa lebih dari separuh ibu postpartum mengalami gangguan tidur, terutama pada ibu primipara. Faktor budaya, tuntutan peran sebagai ibu, serta keterbatasan akses layanan kesehatan mental di beberapa daerah turut memperburuk kondisi tersebut. Apabila tidak ditangani secara optimal, gangguan tidur dapat berdampak pada meningkatnya beban ekonomi keluarga akibat penurunan produktivitas dan meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu nifas adalah terapi mindfulness. Mindfulness merupakan metode yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pikiran maupun emosi yang muncul. Terapi ini membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan emosional secara lebih adaptif sehingga menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung peningkatan kualitas tidur (Fi et al., 2025). Secara fisiologis, mindfulness dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan rileks. Kondisi tersebut ditandai dengan penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan, serta ketegangan otot yang berkontribusi terhadap terciptanya tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas (Nabila et al., 2022).

Terapi mindfulness berkembang melalui berbagai pendekatan, seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), yang terbukti efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan gejala depresi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mindfulness mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu nifas melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan pengendalian emosi secara sadar. Hasil penelitian oleh (Gandi & Apriliyani, 2024) menunjukkan bahwa terapi mindfulness memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan dan stres pada ibu nifas setelah beberapa sesi intervensi. Selain itu, penelitian oleh (Retalista & Yudianto, 2025) juga melaporkan bahwa terapi mindfulness efektif menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2025 di Klinik Srikandi Husada terhadap delapan ibu nifas, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan tidur selama masa nifas. Sebanyak 75% ibu mengeluhkan sulit tidur pada malam hari dan sering terbangun untuk menyusui, sedangkan 62% ibu merasa mudah lelah pada siang hari akibat kurang istirahat. Selain itu, sebagian responden juga mengalami gangguan konsentrasi, mudah marah, dan perasaan gelisah. Seluruh responden belum pernah mengikuti terapi relaksasi seperti mindfulness, namun sebagian besar menyatakan tertarik mencoba metode tersebut untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres.

Berdasarkan uraian tersebut, gangguan kualitas tidur pada ibu nifas merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian karena berdampak terhadap pemulihan fisik, kesehatan mental, serta kemampuan ibu dalam merawat bayi. Terapi mindfulness dipandang sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis

yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Terapi Mindfulness dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas.”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental melalui pendekatan *one group pretest–posttest design*. Desain ini melibatkan satu kelompok responden tanpa kelompok kontrol, sehingga pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui perubahan kualitas tidur setelah diberikan terapi mindfulness. Skema penelitian terdiri atas pengukuran awal (*pretest*), pemberian intervensi terapi mindfulness, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran akhir (*posttest*). Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi selanjutnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data berbentuk ordinal dan tidak berdistribusi normal. Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi persiapan penelitian, penentuan responden, pelaksanaan *pretest*, pemberian terapi mindfulness, pelaksanaan *posttest*, pengolahan data, analisis data, dan penyusunan laporan hasil penelitian.

Penelitian dilakukan di Klinik Srikandi Husada yang beralamat di Jalan Raya Kudus–Colo, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya jumlah kunjungan ibu nifas sehingga memudahkan peneliti memperoleh responden sesuai dengan kriteria penelitian. Penelitian direncanakan berlangsung pada bulan Oktober hingga Desember 2025. Kegiatan penelitian mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian.

Populasi merupakan seluruh subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mendapatkan pelayanan di Klinik Srikandi Husada selama periode penelitian berlangsung, yaitu sebanyak 86 ibu nifas. Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling, yaitu seluruh responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diikutsertakan secara berurutan hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 71 responden.

Tabel 1. Perhitungan Jumlah Sampel

Komponen	Nilai
Jumlah populasi	86
Margin of error	0,05
Jumlah sampel	71 responden

Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas berusia 18–45 tahun dengan masa nifas 1–2 minggu, bersedia menandatangani *informed consent*, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi penelitian. Sementara itu, responden yang memiliki riwayat gangguan tidur primer, menggunakan obat tidur atau psikotropika, serta tidak mampu

mengikuti sesi intervensi sesuai ketentuan penelitian tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan variabel penelitian agar dapat diukur secara objektif dan sistematis. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi mindfulness yang dipadukan dengan musik klasik Mozart sebagai media relaksasi. Terapi dilakukan selama 20–30 menit untuk membantu menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi tubuh. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu nifas yang diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kualitas tidur dikategorikan baik apabila skor ≤ 5 dan buruk apabila skor > 5 .

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Instrumen	Hasil Ukur
Terapi mindfulness dengan musik Mozart	SOP terapi	Sebelum dan sesudah intervensi
Kualitas tidur ibu nifas	Kuesioner PSQI	Skor ≤ 5 baik, > 5 buruk

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian terapi mindfulness. Data primer diperoleh langsung dari hasil pengisian kuesioner oleh responden pada saat *pretest* dan *posttest*. Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari jumlah ibu nifas di lokasi penelitian dan berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.

Instrumen utama penelitian adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse et al. pada tahun 1989. Instrumen ini digunakan untuk menilai kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Selain itu, penelitian juga menggunakan musik klasik Mozart sebagai media terapi relaksasi dengan tempo lambat 60–80 beat per menit yang diperdengarkan selama 20–30 menit setiap sesi intervensi.

Kuesioner PSQI telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai penelitian. Buysse et al. (1989) melaporkan bahwa PSQI memiliki validitas yang baik dalam membedakan kualitas tidur baik dan buruk dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Selain itu, PSQI juga memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$ sehingga dinyatakan konsisten dan layak digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas PSQI

Peneliti	Cronbach's Alpha
Buysse et al. (1989)	0,83
Backhaus et al. (2002)	0,85
Wulandari & Nurdiana (2020)	0,79

Data penelitian diolah menggunakan program statistik melalui beberapa tahapan, yaitu editing untuk memeriksa kelengkapan data, coding untuk memberikan kode pada jawaban responden, entry data ke dalam program komputer, tabulating dalam bentuk tabel, serta cleaning untuk memastikan tidak terdapat kesalahan data.

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi mindfulness. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Apabila diperoleh nilai $p < 0,05$, maka terapi mindfulness dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Srikandi Husada Kudus, yaitu salah satu fasilitas pelayanan kesehatan swasta yang menyediakan layanan kesehatan umum dan kebidanan, terutama pada bidang kesehatan ibu dan anak. Pelayanan yang tersedia di klinik ini meliputi pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, hingga pelayanan masa nifas, sehingga memungkinkan pemantauan kondisi ibu dilakukan secara berkesinambungan.

Pemilihan Klinik Srikandi Husada Kudus sebagai lokasi penelitian didasarkan pada tingginya jumlah kunjungan ibu bersalin dan ibu nifas setiap bulannya. Kondisi tersebut menjadikan klinik ini dinilai cukup representatif untuk penelitian mengenai kualitas tidur ibu postpartum dan efektivitas intervensi nonfarmakologis berupa terapi mindfulness.

Klinik ini juga didukung oleh tenaga kesehatan profesional, seperti bidan dan tenaga kesehatan lainnya, serta fasilitas pelayanan yang memadai dalam menunjang asuhan kebidanan. Lingkungan pelayanan yang nyaman dan kondusif turut mendukung proses pemulihan ibu nifas secara optimal. Selain itu, jumlah kunjungan pasien yang relatif stabil memberikan kemudahan bagi peneliti dalam memperoleh subjek penelitian sesuai jumlah sampel yang dibutuhkan.

Pemilihan lokasi penelitian juga dipengaruhi oleh kemudahan akses, ketersediaan populasi sasaran yang sesuai dengan kriteria penelitian, serta dukungan pihak klinik terhadap pelaksanaan penelitian. Dengan demikian, Klinik Srikandi Husada Kudus dinilai relevan dan representatif sebagai tempat penelitian mengenai kualitas tidur ibu nifas dan pemberian terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart.

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 71 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Seluruh responden berada pada masa nifas awal dan menjalani pelayanan di Klinik Srikandi Husada Kudus. Karakteristik responden yang diamati meliputi usia, paritas, pekerjaan, dan tingkat pendidikan.

Sebagian besar responden berada pada usia reproduktif sehat dengan kondisi fisik yang stabil dan mampu berkomunikasi dengan baik, sehingga dapat mengikuti intervensi terapi mindfulness secara optimal. Mayoritas responden juga aktif menjalankan peran sebagai ibu baru, termasuk dalam pemberian ASI dan perawatan bayi, yang berpotensi memengaruhi pola tidur selama masa nifas.

Berdasarkan Tabel diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 70 orang (98,6%), sedangkan responden usia di atas 35 tahun hanya berjumlah 1 orang (1,4%). Berdasarkan paritas,

sebagian besar responden merupakan multipara sebanyak 41 orang (57,7%), sedangkan primipara sebanyak 30 orang (42,3%). Ditinjau dari status pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 37 orang (52,1%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 34 orang (47,9%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 40 orang (56,3%), diikuti pendidikan perguruan tinggi sebanyak 14 orang (19,7%), SMP sebanyak 13 orang (18,3%), dan SD sebanyak 4 orang (5,6%).

Tabel 4. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
20–35 tahun	70	98,6%
>35 tahun	1	1,4%
Paritas		
Primipara	30	42,3%
Multipara	41	57,7%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	37	52,1%
Bekerja	34	47,9%
Pendidikan		
SD	4	5,6%
SMP	13	18,3%
SMA/SMK	40	56,3%
Perguruan Tinggi	14	19,7%
Total	71	100%

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kualitas Tidur	Pre-Test	Persentase	Post-Test	Persentase
Baik	13	18,3%	43	60,6%
Buruk	58	81,7%	28	39,4%

Berdasarkan Tabel di atas sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 58 orang (81,7%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik hanya sebanyak 13 orang (18,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas mengalami gangguan kualitas tidur sebelum dilakukan terapi mindfulness.

Setelah diberikan intervensi terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart, terjadi peningkatan kualitas tidur pada responden. Jumlah responden dengan kualitas tidur baik meningkat menjadi 43 orang (60,6%), sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 28 orang (39,4%). Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi kualitas tidur ke arah yang lebih baik setelah pemberian intervensi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk.

Berdasarkan Tabel, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi skor kualitas tidur sebelum intervensi maupun sesudah intervensi adalah $p < 0,001$. Karena nilai p pada kedua kelompok lebih kecil dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Analisis Statistik Skor PSQI

Variabel	Mean	Median	Minimum	Maksimum	SD	P-Value
Sebelum intervensi	6,97	7,00	5	10	1,444	<0,001
Sesudah intervensi	5,28	5,00	4	7	0,974	<0,001

Secara deskriptif, sebelum diberikan intervensi terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart diperoleh nilai rata-rata (*mean*) skor PSQI sebesar 6,97 dengan median 7,00, nilai minimum 5, maksimum 10, dan standar deviasi 1,444. Setelah intervensi diberikan, nilai rata-rata skor PSQI menurun menjadi 5,28 dengan median 5,00, nilai minimum 4, maksimum 7, dan standar deviasi 0,974. Penurunan nilai mean dan median tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada ibu nifas setelah diberikan intervensi. Karena data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart. Hal ini menunjukkan bahwa terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

Umur Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel Karakteristik Responden, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 70 orang (98,6%), sedangkan responden berusia di atas 35 tahun hanya sebanyak 1 orang (1,4%). Rentang usia tersebut termasuk usia reproduktif sehat yang umumnya memiliki kemampuan adaptasi fisiologis dan psikologis yang lebih baik selama masa nifas.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu setelah persalinan, termasuk dalam proses adaptasi terhadap perubahan pola tidur. Ibu pada usia reproduktif sehat cenderung memiliki kesiapan mental dan kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi peran baru sebagai ibu, sehingga lebih mampu mengelola stres dan kelelahan selama masa postpartum. Hal ini sejalan dengan penelitian Motta et al. (2024) yang menyatakan bahwa usia ekstrem, seperti usia <18 tahun atau >35 tahun, memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur postpartum dibandingkan kelompok usia reproduktif sehat.

Selain itu, penelitian Aldairy et al. (2025) juga menunjukkan adanya hubungan antara usia ibu dan skor PSQI, di mana ibu dengan usia lebih tua cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk akibat meningkatnya stres dan proses adaptasi fisiologis yang lebih kompleks. Namun demikian, kualitas tidur postpartum tidak hanya dipengaruhi oleh usia semata, melainkan juga dipengaruhi

oleh perubahan hormonal, kondisi psikologis, serta kemampuan adaptasi ibu selama masa nifas.

Homogenitas usia responden dalam penelitian ini memberikan keuntungan karena dapat meminimalkan pengaruh faktor perancu (*confounding*), sehingga perubahan kualitas tidur setelah pemberian terapi *mindfulness* lebih memungkinkan dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan. Akan tetapi, kondisi tersebut juga menjadi keterbatasan penelitian karena hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada kelompok usia yang lebih muda maupun lebih tua.

Dengan demikian, karakteristik usia responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor usia tetap perlu diperhatikan dalam interpretasi kualitas tidur ibu nifas, karena usia dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan respons ibu terhadap intervensi terapi *mindfulness* dengan musik klasik Mozart.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu multipara. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman sebelumnya dalam menjalani masa kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama masa nifas, termasuk gangguan tidur.

Ibu multipara umumnya lebih terbiasa dalam mengatur pola perawatan bayi dan menghadapi perubahan rutinitas setelah persalinan, sehingga cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan ibu primipara. Namun demikian, ibu multipara juga memiliki tanggung jawab tambahan dalam mengasuh anak sebelumnya yang dapat meningkatkan beban fisik dan psikologis, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas tidur.

Penelitian M Christian et al. (2019) menunjukkan bahwa wanita multipara memiliki kualitas tidur yang lebih buruk pada beberapa parameter, seperti durasi dan efisiensi tidur dibandingkan nullipara. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kehamilan dan persalinan berulang dapat memengaruhi sistem tidur maternal selama periode postpartum.

Sementara itu, ibu primipara umumnya lebih rentan mengalami kecemasan akibat proses adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi kualitas tidur, terutama pada masa nifas awal. Namun, beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa faktor psikososial seperti dukungan keluarga dan kondisi emosional ibu memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kualitas tidur dibandingkan status paritas saja (Nadhiroh et al., 2022).

Dengan demikian, paritas merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu nifas melalui mekanisme yang berbeda antara ibu primipara dan multipara. Dominasi responden multipara dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman persalinan sebelumnya dapat membantu proses adaptasi ibu selama masa nifas.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan adanya perbedaan antara ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja. Status pekerjaan dapat memengaruhi pola aktivitas harian, tingkat kelelahan, dan kualitas tidur ibu selama masa nifas.

Ibu yang bekerja umumnya memiliki tanggung jawab ganda, yaitu menjalankan pekerjaan sekaligus merawat bayi, sehingga kondisi tersebut dapat

meningkatkan stres dan gangguan tidur. Penelitian Olivieri et al. (2024) menyebutkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga memiliki hubungan dengan gangguan tidur pada ibu postpartum. Beban pekerjaan dan tuntutan peran sebagai ibu dapat memengaruhi kualitas tidur serta kesejahteraan emosional ibu setelah persalinan.

Di sisi lain, ibu yang tidak bekerja atau berstatus ibu rumah tangga memiliki waktu istirahat yang relatif lebih fleksibel. Akan tetapi, tanggung jawab sebagai pengasuh utama bayi tetap dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang berdampak pada kualitas tidur. Penelitian Alemu et al. (2024) juga menunjukkan bahwa faktor pekerjaan berkaitan dengan kejadian insomnia pada ibu postpartum.

Selain faktor pekerjaan, kualitas tidur ibu nifas juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan kondisi psikologis ibu. Penelitian Lyndon (2024) menegaskan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. Oleh karena itu, status pekerjaan tidak dapat dipisahkan dari faktor sosial dan psikologis lainnya dalam memengaruhi kualitas tidur ibu nifas.

Pendidikan

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini bervariasi, mulai dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam memahami informasi kesehatan, termasuk mengenai pola tidur, relaksasi, dan perawatan diri selama masa nifas.

Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki akses informasi kesehatan yang lebih baik, sehingga lebih mudah memahami pentingnya menjaga kualitas tidur dan menerapkan strategi relaksasi. Namun demikian, penelitian Aldairy et al. (2025) menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi justru cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk akibat meningkatnya tekanan sosial dan tanggung jawab yang lebih besar.

Selain pendidikan, faktor lain seperti kecemasan, dukungan sosial, dan gaya hidup juga berperan penting terhadap kualitas tidur ibu postpartum (Rofiasari & Mulyani, 2026). Oleh karena itu, pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kualitas tidur ibu nifas, melainkan perlu dipahami bersama dengan faktor fisiologis, psikologis, dan sosial lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur ibu nifas. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Asymp. Sig. < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar ibu nifas memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI di atas batas normal (>5). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ibu nifas mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis setelah persalinan. Selain itu, tuntutan dalam merawat bayi baru lahir, terutama pola menyusui pada malam hari, juga memengaruhi kualitas tidur ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alemu et al. (2024) dan Aldairy et al. (2025) yang menyatakan bahwa mayoritas ibu postpartum mengalami gangguan kualitas tidur akibat perubahan fisik, hormonal, dan

meningkatkan tanggung jawab dalam merawat bayi. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Anggriyani dan Listiyaningsih (2023) yang menemukan bahwa sebagian ibu nifas memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, dukungan keluarga, dan lamanya masa adaptasi ibu terhadap pola tidur bayi.

Setelah diberikan terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart sebanyak tiga sesi dalam satu minggu, terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan penurunan skor PSQI. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa terapi mindfulness efektif membantu ibu nifas mencapai kondisi relaksasi dan ketenangan, sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

Secara fisiologis, terapi mindfulness bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berhubungan dengan kondisi relaksasi dan tidur. Mindfulness membantu ibu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian negatif terhadap pikiran maupun emosi yang muncul. Kondisi tersebut membantu menurunkan stres, kecemasan, dan ketegangan psikologis selama masa nifas.

Sementara itu, musik klasik Mozart memiliki tempo lambat dan harmonisasi nada yang dapat memberikan efek menenangkan. Musik klasik membantu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot, sehingga tubuh lebih rileks dan mudah memasuki fase tidur. Kombinasi mindfulness dan musik klasik Mozart menghasilkan efek relaksasi yang optimal dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Susilowati et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan berdasarkan skor PSQI. Penelitian Nissa Sholihatun Nazala (2025) juga melaporkan adanya penurunan skor PSQI setelah pemberian terapi musik klasik. Selain itu, Laoveeratam et al. (2025) menyatakan bahwa intervensi mindfulness efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur pada berbagai kelompok responden.

Namun demikian, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa mindfulness tidak selalu memberikan pengaruh langsung terhadap kualitas tidur, melainkan lebih dominan dalam menurunkan stres dan kecemasan (Felder et al., 2019). Perbedaan hasil tersebut kemungkinan disebabkan oleh variasi metode, durasi intervensi, serta kombinasi terapi yang digunakan.

Dalam penelitian ini, mindfulness dikombinasikan dengan musik klasik Mozart sehingga menghasilkan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan mindfulness tanpa kombinasi terapi lain. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi mindfulness dengan musik klasik Mozart merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pelayanan kesehatan ibu postpartum untuk membantu meningkatkan kenyamanan, kualitas istirahat, dan kesejahteraan ibu selama masa nifas.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur penelitian, namun masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian.

Jumlah sampel penelitian relatif terbatas dan hanya dilakukan pada satu lokasi penelitian, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi ibu nifas. Selain itu, karakteristik responden seperti usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan hanya dianalisis secara deskriptif tanpa analisis multivariat, sehingga faktor perancu seperti dukungan keluarga, tingkat stres, kondisi psikologis, dan lingkungan tidur belum dapat dikendalikan secara statistik.

Instrumen penelitian yang digunakan juga bersifat subjektif karena berdasarkan laporan diri responden, sehingga terdapat kemungkinan bias persepsi dan bias ingatan dalam pengisian kuesioner kualitas tidur. Di samping itu, desain penelitian pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara lebih kuat.

Keterbatasan lainnya adalah waktu pengumpulan data yang relatif singkat dan pengamatan hanya dilakukan pada satu periode masa nifas, sehingga variasi perubahan kualitas tidur ibu belum dapat diamati secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan karakteristik responden, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 71 ibu nifas, usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 70 orang (98,6%). Sementara itu, responden dengan usia <35 tahun hanya berjumlah 1 orang (1,4%). Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan multipara sebanyak 41 orang (57,7%), sedangkan primipara sebanyak 30 orang (42,3%). Berdasarkan masa nifas, sebagian besar responden berada pada masa nifas 1–7 hari yaitu 51 orang (71,8%), dan masa nifas 8–14 hari sebanyak 20 orang (28,2%). Berdasarkan status pekerjaan, responden yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) berjumlah 37 orang (52,1%), sedangkan responden yang bekerja berjumlah 34 orang (47,9%). Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 40 orang (56,3%), diikuti pendidikan tinggi sebanyak 14 orang (19,7%), SMP sebanyak 13 orang (18,3%), dan SD sebanyak 4 orang (5,6%). Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *mindfulness* dengan musik klasik, sebagian besar ibu nifas mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini mencerminkan bahwa pada masa nifas awal, ibu cenderung mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis, psikologis, serta tuntutan perawatan bayi yang baru lahir. Setelah diberikan terapi *mindfulness* dengan musik klasik, kualitas tidur ibu nifas mengalami peningkatan. Sebagian besar responden menunjukkan perbaikan kualitas tidur, yang menandakan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa terapi *mindfulness* dengan musik klasik memberikan efek relaksasi dan membantu ibu nifas mencapai kondisi tidur yang lebih baik. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi *mindfulness* dengan musik klasik pada ibu nifas, dengan nilai *Asymp. Sig.* < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dengan musik klasik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas. Secara keseluruhan, terapi *mindfulness* dengan musik klasik terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam



meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi pendukung dalam pelayanan kebidanan, khususnya pada masa nifas awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldairy, A., Ataya, J., Haymoun, D., Kashlan, R.S., Kouran, J., & Amouna, N. (2025). *Motherhood unveiled : examining the dynamic relationship between sleep quality and breastfeeding confidence in postpartum primiparous women in Syria: a cross-sectional study.*
- Alemu, S.S., Wedajo, L.F., Gezimu, W., Geda, B., & Jarso, M.H. (2024). Prevalence of insomnia and associated factors among postpartum mothers in Mattu City, Southwest Ethiopia: a community-based study. *BMC Psychiatry*, 24 (1).
- Anggriyani, N., & Listiyaningsih, M. D. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6 (1), 55-61.
- Arifuddin, & et. al. (2023). Original Research Paper Science. *Healthy Tadulako Journal*, 9(9), 7–10.
- Avalos, L.A., Aghaee, S., Kurtovich, E., Quesenberry, C., Nkemere, L., McGinnis, M.A.K., & Kubo, A. (2020). A mobile health mindfulness intervention for women with moderate to moderately severe postpartum depressive symptoms: Feasibility study. *JMIR Mental Health*, 7 (11), 1-13.
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining Mindfulness: A Review of Existing Definitions and Suggested Refinements. *Mindfulness*, 16 (1), 1-20.
- Fakhrurrozi Sadam, Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2 (2), 38-48.
- Felder, J. N., Laraia, B., Coleman-phox, K., Bush, N., Suresh, M., Thomas, M., Adler, N., Epel, E., & Aric, A. (2019). *Effect of Mindfulness Training During Pregnancy*, 16 (6), 611-624.
- Fi, H., Ulya, S., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2025). Intervensi Mindfulness Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.
- Gandi, F.S., & Apriliyani, I. (2024). Efektifitas Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Dengan Primigravida Trimester 2 Di Puskesmas Purbalingga. 03 (04), 1290-1298.
- Geerse, D. J., Coolen, B., van Hilten, J.J., & Roerdink, M. (2022). Holocue: A Wearable Holographic Cueing Application for Alleviating Freezing of Gait in Parkinson's Disease. *Frontiers in Neurology*, 12 (January).
- Geraldina, A.M. (2017). *Terapi Musik : Bebas Budaya atau Terikat Budaya?*, 25 (1), 45-53.
- Handayani, T.Y., & Oktiawati, N. (2025). *The Effect of Efflurage Massage on Sleep Quality in Postpartum Women at Bayu Asih Hospital, Purwakarta Regency.* 6 (8), 2560-2566.
- Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Ali, M., Oble, M. J. P., Sonia, S. N., George, S., Shahi, S. R., Ali, Z., Abaza, A., & Mohammed, L. (2023). Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. *Cureus*, 15(6).



<https://doi.org/10.7759/cureus.40650>

- Kalmbach, D.A., Cheng, P., Reffi, A.N., Ong, J.C., Swanson, L.M., Fresco, D.M., Walch, O., Seymour, G.M., Fellman-Couture, C., Bayoneto, A.D., Roth, T., & Drake, C.L. (2023). Perinatal Understanding of Mindful Awareness for Sleep (PUMAS): A single-arm proof-of-concept clinical trial of a mindfulness-based intervention for DSM-5 insomnia disorder during pregnancy. *Sleep Medicine*, 108, 79-89.
- Komaridah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). Efecto de la meditación de respiración consciente sobre la depresión, la ansiedad y el estrés: un ensayo controlado aleatorio entre estudiantes universitarios. *Healthcare (Switzerland)*, 11 (1).
- Laoveeratam, S., Sugkrarook, P., & Norchai, P. (2025). The Effects of Mindfulness on Sleep Quality in Working Adults with Stress: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Current Science and Technology*, 15 (3).
- Li, M., Wang, X., Yang, M., Li, J., Wang, B., Yang, D., & Ren, X. (2025). *Meta-narrative review : the impact of music therapy on sleep and future research directions*. 1-16.
- Lucchini, M., Kyle, M. H., Sania, A., Pini, N., Babineau, V., Firestein, M.R., Fernández, C.R., Shuffrey, L.C., Barbosa, J.R., Rodriguez, C., Fifer, W.P., Alcántara, C., Monk, C., & Dumitriu, D. (2022). Postpartum sleep health in a multiethnic cohort of women during the COVID-19 pandemic in New York City. *Sleep Health*, 8 (2), 175-182.
- Manoppo, M.W., Pitoy, F.F., & Abigail, T. (2023). Kualitas tidur pada ibu hamil. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3 (7), 2100.
- Motta, A.J.P., Lucchese, R., Leão, G.C.S., Rosa, D.E., Gonçalves, V.D.A., & Mendonça, R.S. (2024). Factors Associated with Poor Sleep Quality in Postpartum Women: A Crosssectional Study. *Sleep Science*, 17 (3), e263–e271.
- Nabila, R., Ii, B.A.B., & Teori, A.L. (2022). Mindfulness Based On Breathing Exercise. 14-47.
- Nadhiroh, S.U., Masini, & Dewi, C.H.T. (2022). Hubungan Dukungan Suami dan Paritas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal Update Keperawatan*, 2 (1), 1-9.
- Nilam Sari, M., & Valencia, J. (2025). Fisiologi dari Tidur dan Klasifikasi Gangguan Tidur Physiology of Sleep and Classification of Sleep Disorders. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 162-169.
- Nissa Sholihatun Nazala, S.W. (2025). Penerapan Musik Klasik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Dengan Gangguan Depresi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2 (5474), 1333-1336.
- Nurarifah, N., Dg. Mangemba, & Ra'bung, A. S. (2022). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Psikoneuroimunologi. *Lentora Nursing Journal*, 2(1), 35–40. <https://doi.org/10.33860/lnj.v2i1.883>
- Olivieri, R., Lo Presti, A., Costa, S., Ariemma, L., & Fabbri, M. (2024). Mothers balancing work and family: the associations with emotional well-being, sleep–wake problems and the role of basic needs. *BMC Psychology*, 12 (1).
- Panjaitan, E., Pinem, L.H., Latriyanti, L., & Hardani, J.T. (2024). Efektivitas Musik Mozart Dan Edukasi Audiovisual Pada Ibu Postpartum Blues. *Jurnal*



- Mitra Kesehatan*, 6 (2), 176-183.
- Permatasari, A.S., & Sehmawati. (2021). The Effect Of Mozart's Music Therapy On Maternal Anxiety During The First Stage Of The Active Phase. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 2, 2798-8856.
- Retalista, N., & Yudianto, A. (2025). Efektivitas Intervensi Mindfulness Terhadap Penurunan Insomnia : Studi Meta-Analisis. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (1), 2012-2019.
- Rofiasari, L., & Mulyani, Y. (2026). Pengaruh kesehatan mental terhadap kualitas tidur pada ibu nifas. 15 (1), 125-133.
- Romadoni, S., Rukiyati, D., Sakit, R., & Palembang, M. (2013). Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit muhammadiyah palembang. 1, 21-26.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3 (2), 59-69.
- Shi, H., Liu, Y., Liu, Y., Zheng, M., & Liu, X. (2024). Effects of mindfulness-based music listening on conflict control in young adults with insomnia disorder: behavioral and event-related potential evidence. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Simanjuntak, R., Lestari, M., Yogi, R., Romauli, S., & Noviantry, I. (2025). *Sleep quality in relation to the frequency and consistency of exclusive breastfeeding*. 13 (3), 1-7.
- Susilowati, M. D., Victoria, A. Z., & Ryandini, F. R. (2024). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Intensive Care Unit (ICU) RS Pelita Anugerah Mranggen Demak. *Nursing Care Journal*, 3 (1), 13-21.
- Teasdale, J.D., Ridgeway, V.A., & Soulsby, J.M. (2015). Prevention of Relapse / Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy.
- Toda, M., Yasuda, H., & Takada, S. (2022). Longitudinal Changes and Features of Sleep Patterns of Mothers with Preterm Infants during the Early Postpartum Period. *Kobe Journal of Medical Sciences*, 68 (1), E11-E12.
- Widyatun, D., Kumorowulan, S., & Santjaka, A. (2024). Pengaruh Wedang Uwuh Celup terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 16 (3), e1161.
- Witkowska-Zimny, M., Nieradko-Iwanicka, B., Zhyvotovska, A., Isakov, R., & Boiko, D.I. (2024). Maternal Sleeping Problems Before and After Childbirth - A Systematic Review. *International Journal of Women's Health*, 16, 345-371.
- Wolfe, A. H. J., Hinds, P. S., du Plessis, A. J., Gordish-Dressman, H., Freedenberg, V., & Soghier, L. (2024). Mindfulness Exercises Reduce Acute Physiologic Stress Among Female Clinicians. *Critical Care Explorations*, 6 (11), e1171.
- Yang, M., Song, B., Jiang, Y., Lin, Y., & Liu, J. (2023). Mindfulness-Based Interventions for Postpartum Depression : A Systematic Review and Meta-Analysis. 52 (12), 2496-2505.
- Yuni, K., & Wahyuningsih, J. W. (2023). Hubungan Gangguan Pemenuhan Waktu Tidur pada Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13 (2), 107-117.
- Zhang, C., Zhang, H., Zhao, M., Li, Z., Cook, C. E., Buysse, D. J., Zhao, Y., &



- Yao, Y. (2020). Reliability, Validity, and Factor Structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in Community-Based Centenarians. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-11. 0
- Zhuang, S., Luo, S., Cui, Y., Zhao, X., & Yang, H. (2024). Prevalence and Contributors of Postpartum Fatigue in Chinese Primiparous Women: A Cross-Sectional Study. *British Journal of Hospital Medicine*, 85 (12), 1-13.